

**Кунжут, семена льна, тыквенные семечки** являются полезным дополнением к любому блюду и незаменимой добавкой нашему рациону.

В семенах кунжута содержится сезамин, который является антиоксидантом, что помогает не допустить преждевременное старение кожи. Также сезамин влияет на уровень холестерина в организме.

В семенах **кунжута** содержится масса витаминов, таких как группа В, А, С, Е, а также важные микроэлементы – цинк, железо, магний, фосфор, кальций, калий. За счет высокого содержания кальция улучшается состояние ногтей, укрепляются кости и суставы.

**Кунжутное семя** отлично укрепляет иммунитет, ускоряет метаболизм, благотворно влияет на пищеварение и обменные процессы в организме.

Масло из кунжута улучшает состояние эпидермиса и является хорошим вспомогательным средством для лечения дерматологических заболеваний.

1 чайная ложка кунжута обеспечивает суточную потребность организма в кальции.

**Семена кунжута** противопоказаны к употреблению людям с варикозом, имеющим тромбы и проблемы с сосудами, поскольку вещество сезамин повышает свертываемость крови.

Не рекомендуется употребление **кунжута** при мочекаменной болезни, язвах желудка, беременности и в период лактации.

Также не стоит включать его в рацион, если вы имеете склонность к аллергическим реакциям или индивидуальную непереносимость продукта, поэтому при введении кунжута в свой рацион, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

В состав **льняного семени** входят три вида ценных полиненасыщенных жирных кислот (Омега-3, Омега-6 и Омега-9), правильный баланс которых необходим для всех процессов жизнедеятельности человеческого организма. По содержанию Омега-3 семена льна превосходят все пищевые растительные масла (этой кислоты в семени льна в 3 раза больше, чем в рыбьем жире). В 1 ложке льняного масла содержится суточная норма омега-3. А содержание ее в 100 мл продукта в 384 раза выше, чем в 100 мл оливкового масла.

Аминокислотный состав белка **льняного семени** аналогичен составу растительных протеинов сои, знаменитых своей пищевой ценностью. Семена льна являются отличным источником растительной клетчатки, повышенное содержание которой в продуктах способствует снижению риска онкологических заболеваний и положительно влияет на иммунитет. Благодаря высокому содержанию полисахаридов отвар из семян льна оказывает обволакивающее и бактерицидное действие при гастрите и язве желудка.

Лигнаны («растительные гормоны»), которых в семенах льна в 100 раз больше, чем в других растительных продуктах, хорошо известны как антиоксиданты, препятствующие развитию рака. Они также обладают антибактериальным и антивирусным эффектом.

**Семена льна** — отличный внешний источник важного для организма витамина F, активно участвующего в жировом и холестеринном обмене (этот витамин не синтезируется в организме). Витамины А и Е («витамины молодости») оказывают благотворное влияние на кожу — именно благодаря им льняные семена нашли применение во множестве косметических рецептов.

Кроме того, **семена льна** являются важным источником селена, который, в свою очередь, препятствует развитию опухолей, очищает организм от тяжелых металлов, помогает улучшить зрение и мозговую деятельность. Богаты семена льна также и лецитином, столь полезным для человека.

Однако, при употреблении **семян льна** в количестве более 1 столовой ложки в день в некоторых случаях возможны неприятные ощущения в области печени.

Одна **тыквенная семечка** содержит большое количество питательных веществ, среди которых белок, марганец, медь, магний, железо и др. В ней также содержатся антиоксиданты и фитостеролы.

Помимо того, что **тыквенные семечки** обладают практически всеми полезными свойствами самой тыквы, у них есть особые преимущества. Главное из них – высокое содержание цинка.

**Тыквенные семечки** – продукт высококалорийный. Энергетическая ценность 100 г семян составляет примерно 560 ккал. Соответственно, не стоит ими увлекаться людям, склонным к набору веса или уже имеющим избыточную массу тела.

Несмотря на то что тыква относится к гипоаллергенным продуктам, индивидуальная непереносимость и аллергические реакции на нее встречаются. В таком случае от **тыквенных семечек** в рационе тоже придется отказаться.

Известно, что **семена тыквы** способны провоцировать головную боль у людей, склонных к мигреням.

Поскольку **тыквенные семечки** относятся к «грубой» пище, следует категорически отказаться от их употребления людям с болезнями органов пищеварения (гастритами, колитами, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки), особенно в период обострения.

Чрезмерное употребление **тыквенных семечек** может привести к повышенному газообразованию и диарее.